



ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Η καρδιακή ανεπάρκεια είναι μια σοβαρή πάθηση και μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην καθημερινή ζωή σας, μερικές φορές χωρίς να το συνειδητοποιείτε. Για τον λόγο αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα πιθανά συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας και να τα προσέχετε.

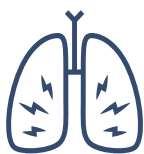
Μπορεί να μπερδέψετε τα συμπτώματα της καρδιακής ανεπάρκειας με άλλες παθήσεις, συνεπώς είναι σημαντικό να αναφέρετε όλα τα συμπτώματα στον γιατρό σας.

5 ενδείξεις πιθανής καρδιακής ανεπάρκειας:



1 Πρέπει να κοιμάστε με την υποστήριξη μαξιλαριών για να μπορείτε να αναπνέετε τη νύχτα

Αν δυσκολεύεστε να αναπνεύσετε όταν ξαπλώνετε τη νύχτα, αυτό ενδέχεται να οφείλεται σε καρδιακή ανεπάρκεια, η οποία μπορεί να προκαλέσει συσσώρευση υγρού στους πνεύμονες.



2 Διαπιστώνετε ότι λαχανιάζετε κατά τη διάρκεια καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως όταν ανεβοκατεβαίνετε τις σκάλες

Αν διαπιστώνετε ότι λαχανιάζετε κάνοντας καθημερινές δραστηριότητες, αυτό ενδέχεται να οφείλεται σε καρδιακή ανεπάρκεια, η οποία μπορεί να προκαλέσει συσσώρευση υγρού στους πνεύμονες.



3 Έχετε πρησμένα πόδια ή αστραγάλους

Αν έχετε πρησμένα πόδια ή αστραγάλους, μπορεί να οφείλεται στη συσσώρευση υπερβολικής ποσότητας υγρού. Αυτό μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε τα παπούτσια σας στενά και άβολα.



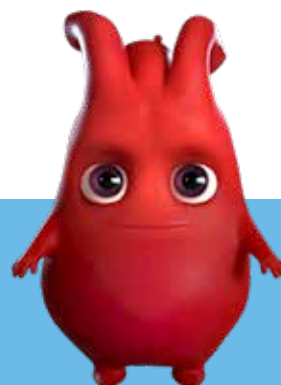
4 Βήχετε επίμονα χωρίς να έχετε κρύωμα (ξηρός και δυνατός βήχας)

Ο βήχας είναι ο τρόπος του οργανισμού να καθαρίζει το υγρό που έχει συσσωρευτεί στους πνεύμονες.



5 Πρέπει να αποφύγετε χόμπι και δραστηριότητες που παλιότερα απολαμβάνατε, π.χ. κηπουρική, παιχνίδι με τα εγγόνια ή βόλτα με τον σκύλο

Αν νιώθετε πολύ κουρασμένοι ή εξαντλημένοι για καθημερινές δραστηριότητες, μπορεί να οφείλεται σε καρδιακή ανεπάρκεια, η οποία δυσκολεύει τον οργανισμό να πάρει το οξυγόνο που χρειάζεται.



Αν οποιοδήποτε από τα συμπτώματά σας είναι σοβαρό ή αν έχετε πάρει περισσότερα από 2 κιλά σε 2 μέρες, μιλήστε με τον γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν.